

Green Shrimp Curry auf Kräuterreis mit Kaiserschoten und Cashews

extra schnell 15 – 25 Minuten • 756 kcal • Tag 2 kochen

15



Garnelen ohne Schale



Basmatireis



Hafer-Cuisine



Kaiserschoten



Koriander



Petersilie glatt



gehackter Knoblauch
& Ingwer in Öl



grüne Currypaste



geröstete Cashewkerne



Hühnerbrühe

**SCHNELL
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**TACOS MIT HÄHNCHEN-
GESCHNETZELTEM**



Los geht's

Wasche das Gemüse und Kräuter ab. Tupfe die Garnelen trocken mit Küchenpapier.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Salz*, Butter*, Öl*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale 5)	200 g	300 g	400 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Hafer-Cuisine 17)	200 ml	200 ml	400 ml
Kaiserschoten	150 g	200 g	300 g
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	45 g**	60 g
grüne Currypaste	25 g**	37,5 g**	50 g
geröstete Cashewkerne 25)	20 g	30 g**	40 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 630 g)
Brennwert	502 kJ/120 kcal	3162 kJ/756 kcal
Fett	5,8 g	36,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	6,9 g
Kohlenhydrate	13,3 g	83,7 g
– davon Zucker	1,6 g	9,9 g
Eiweiß	3,7 g	23,5 g
Salz	0,67 g	4,19 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 5) Krebstiere 17) Hafer 25) Kaschunüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

1



2



3



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes **Wasser*** füllen. **Reis** hineinrühren und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** dazugeben. Ca. 10 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** weich genug ist. Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Curry zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Garnelen** darin 2 Min. scharf anbraten. Herausnehmen.

Knoblauch & Ingwer Mix und die Hälfte [drei Viertel | Ganze] der **Currypaste** (**Achtung: scharf!**) in die Pfanne geben und 2 Min. anschwitzen.

Tipps: Füge für ein schärferes, intensiveres Curry mehr Currypaste und weniger Hühnerbrühe hinzu.

Mit **Hühnerbrühe**, **Kokosmilch** und 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen und einmal aufkochen.

Kaiserschoten in die Pfanne geben und **Curry** 5 Min. köcheln lassen.

Anrichten & Vollenden

Garnelen zurück in die Pfanne geben und 1 – 2 Min. ziehen lassen.

Kräuter fein hacken.

Gehackte Kräuter und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** in den **Reis** mischen.

Kräuterreis auf Teller verteilen und grünes **Curry** daneben anrichten. Mit **Cashewkernen** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

